



Doelen duidelijker maken en bereiken

Kijk nog eens naar de top 3 van uw belangrijkste eigenschappen voor passend werk of vul eerst de test in. Uw weet nu welke eigenschappen van passend werk voor u belangrijk zijn. Hoe zorgt u ervoor dat deze eigenschappen terugkomen in uw werk?

Het opstellen van duidelijke doelen kan hierbij helpen. Het opstellen van duidelijke doelen zorgt ervoor dat u goed voor ogen hebt wat u wilt bereiken. Wanneer u zelf uw doel duidelijk heeft, kunt u hierover ook duidelijk vertellen en in gesprek gaan met anderen. U kunt uw doelen duidelijker maken door de volgende vragen te stellen:

Wat? Bijvoorbeeld: eigen tempo kunnen bepalen

Hoe? Bijvoorbeeld: door 's ochtends soms wat later te beginnen

Waar? Bijvoorbeeld: op kantoor

Wanneer? Bijvoorbeeld: wekelijks op woensdag

Met wie? Bijvoorbeeld: in overleg met collega's en leidinggevende

Werk op de volgende bladzijden uw persoonlijke top 3 eigenschappen uit met behulp van deze vragen. Zo gaat u goed voorbereid het gesprek in met uw (nieuwe) werkgever, arbeidsdeskundige van UWV of bedrijfsarts. Dit verhoogt de kans van slagen. U kunt er ook voor kiezen om een van uw overige werkwensen verder uitwerken.

Eigenschap 1:

Wat?

.....
.....
.....

Hoe?

.....
.....
.....

Waar?

.....
.....
.....

Wanneer?

.....
.....
.....

Met wie?

.....
.....
.....

Eigenschap 2:

Wat?

.....
.....
.....
Hoe?

.....
.....
.....
Waar?

.....
.....
.....
Wanneer?

.....
.....
.....
Met wie?

Eigenschap 3:

Wat?

.....
.....
.....
Hoe?

.....
.....
.....
Waar?

.....
.....
.....
Wanneer?

.....
.....
.....
Met wie?

Wat kan ik bereiken?

Nu heeft u uw doelen duidelijk en weet u wat u wilt. Wanneer u dingen wilt veranderen, kunt u echter met obstakels te maken krijgen. Het kan u helpen om van te voren al te bedenken welke obstakels dit zouden kunnen zijn. Zo kan een werkgever bij 'eigen tempo kunnen bepalen' niet openstaan voor flexibele werktijden omdat hij wil dat iedereen om 9 uur begint. In plaats van later beginnen kunt u kiezen voor een middenweg, zoals een extra pauze in de ochtend. Werk op de volgende bladzijden uw top 3 eigenschappen verder uit door te bedenken met welke obstakels u hierbij te maken kunt krijgen en hoe u hiermee om zou kunnen gaan.

Eigenschap 1:

Mogelijk obstakel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mogelijke oplossing voor dit obstakel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigenschap 2:

Mogelijk obstakel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mogelijke oplossing voor dit obstakel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigenschap 3:

Mogelijk obstakel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mogelijke oplossing voor dit obstakel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aan de slag

Nu u uw doelen duidelijk hebt en u bent voorbereid op mogelijke obstakels, kunt u hierover in gesprek met uw werkgever of bedrijfsarts. Geef in dit gesprek aan welke veranderingen voor u nodig zijn om uw werk meer passend te maken. Bijvoorbeeld: 'Ik zou graag ...'. Wees u er wel van bewust dat uw behoefte soms in strijd is met die van uw werkgever. Het helpt om u van te voren in te leven in uw werkgever en dit ook uit te spreken. Bijvoorbeeld: 'Ik begrijp dat...'. Zo kunnen jullie samen op zoek naar een passende oplossing en hierover duidelijke werkafspraken maken. Daarnaast helpt de persoonlijke top 3 eigenschappen ook bij het vinden van een nieuwe of andere werkomgeving die meer passend is voor u.

Meer tips over het voeren van gesprekken vind u in de werkwijzer in het onderdeel algemene aandachtspunten bij gesprekken.